

# ABOSSELESCH

Mee – August  
2025



ABOSSELESCH  
WhatsApp Grupp



# A BOSSELESCH

## Légende pour les activités

|                                                                                   |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  | Datum   Dates                                 |
|  | Auerzäit   Heure   Départ   Lieu de Départ    |
|  | Aschreiwungsfrist   Délai d'inscription       |
| €                                                                                 | Präis vun der Aktivitéit   Prix de l'activité |
| ↓↑                                                                                | Persounenunzuel   Nombre de personnes         |
| M                                                                                 | Membre   NM Non-membre                        |

## A Bosselesch

1, rue de Limpach  
L-3932 MONDERCANGE

T: 26 55 36 - 1 | [info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)

[www.abosselesch.lu](http://www.abosselesch.lu)

[www.mondercange.lu/citoyens/seniors](http://www.mondercange.lu/citoyens/seniors)

**BCEELULL**

**LU23 0019 4655 8276 1000**

A BOSSELESCH  
WhatsApp Grupp



## Impressum:

**Redaktioun & layout:** Gim ASBL—Club A Bosselesch

**Drock:** Imprimerie Heintz sàrl

## Club Kaart - Carte Club

Mir bidden eng Club Kaart 50+ an eng Club Kaart « Aktivitéiten ».

D’Kaart « Aktivitéiten » ass fir Participanten déi manner wéi 50 Joer jonk sinn.

D’Club Kaart 50+ ass, wéi de Numm et seet, fir Leit ab 50 Joer. Dës Kaart gëtt lech d’Méiglechkeet op eise Mëttesdësch ze kommen. All Persoun, déi un enger Aktivitéit deelhëllt, kann den Dag selwer och op eise Mëttesdësch kommen.

Wann Dir net an der Monnerecher Gemeng wunnt, kritt Dir als Club Member eis Broschüre mat der Post geschéckt. Memberen déi an der Gemeng wunnen, kréien hir Broschüre direkt an d’Boîte geluecht.

Fir ëmweltfrëndlech ze sinn, verdeelee mir keng physesch Kaart méi. Bei der Bezuelung vun enger Rechnung biede mir lech all Kéiers är Klientsnummer unzeginn.

D’Club Kaart 50+ an « Aktivitéiten » kascht 15 € pro Joer valabel ëmmer vu Januar bis Dezember.



Nous proposons une carte club 50+ et une carte club « Activités ». La Carte « Activités » est destinée aux participants de moins de 50 ans.

La carte club 50+ est destinée aux personnes de plus de 50 ans. Cette carte vous donne accès à notre « Mëttesdësch » où vous pouvez déguster notre menu du jour. Toute personne participant à une activité peut le jour de l’activité se joindre à notre « Mëttesdësch » sur réservation à l’avance.

Si vous n’habitez pas la commune de Mondercange, vous recevrez en tant que membre notre brochure d’activités par courrier. Les membres résidents de la commune de Mondercange reçoivent leur brochure directement dans leur boîte aux lettres.

Pour participer à la sauvegarde de notre planète nous n’imprimons pas de carte club physique, mais vous demandons de mentionner votre numéro de client lors du règlement des factures.

La carte club 50+ et « activités » peut être obtenue pour 15 € par an. Valable de janvier à décembre.



Gitt Member vun eiser WhatsApp-Grupp a sidd informéiert iwwert eis Aktivitéiten! Hei sinn d'Schrëtt fir Member ze ginn:

1. Späichert eis Nummer an Är Kontakter
2. Schéckt eis e Message fir dat mir lech an eis Grupp dobäisetzen!

Oder scannt de QR Code ënnen op der Säit mam Fotoapparat vun Ärem Handy

---

Rejoignez notre groupe WhatsApp et restez informé de nos activités!

Voici comment faire:

1. Mémorisez notre numéro dans vos contacts
2. Envoyez-nous un message pour que nous vous ajoutions à notre groupe!

Ou scannez le code QR ci-dessous avec l'appareil photo de votre téléphone portable



Dës Nummer ass nëmmen aktiv fir WhatsApp  
a wann de Club ënnerwee ass

**Club A Bosselesch**  
**+352 621 239 034**

Ce numéro est utilisé uniquement pour la  
communication WhatsApp  
et lors de sorties externes



# Mee:MAI

|            |         |                                                         |
|------------|---------|---------------------------------------------------------|
| 06/05/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 06/05/2025 | DĚ   MA | Strécknomëtten                                          |
| 07/05/2025 | MĚ   ME | Autopédestre - Kräiderwanderung am Ellergronn           |
| 08/05/2025 | DO   JE | Kreativtreff: Girlanden fir op de Balcon                |
| 13/05/2025 | DĚ   MA | Päiperleksgaart                                         |
| 13/05/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 14/05/2025 | MĚ   ME | Kachatelier am Lycée Belval                             |
| 15/05/2025 | DO   JE | Cercle de Chant                                         |
| 16/05/2025 | FR   VE | Shuffleboard                                            |
| 18/05/2025 | SO   DI | Thé Dansant am Nësstert                                 |
| 20/05/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 20/05/2025 | DĚ   MA | Strécknomëtten                                          |
| 20/05/2025 | DĚ   MA | Superdreckschëscht hannert de Coulissen                 |
| 21/05/2025 | MĚ   ME | Keelenowend beim Kueb                                   |
| 21/05/2025 | MĚ   ME | Projet Intergénérationnel Maison Relais: Blumme planzen |
| 22/05/2025 | DO   JE | Kreativtreff: Beiewuessduch selwer maachen              |
| 23/05/2025 | FR   VE | Interkulturellen Treff - Sëtzdanz                       |
| 23/05/2025 | FR   VE | En Dag op der Robbesscheier                             |
| 27/05/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 29/05/2025 | DO   JE | Früstüch                                                |



# JUNI JUIN

|            |         |                                                        |
|------------|---------|--------------------------------------------------------|
| 03/06/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                |
| 03/06/2025 | DĚ   MA | Strécknomëtten                                         |
| 05/06/2025 | DO   JE | Cercle de Chant                                        |
| 06/06/2025 | FR   VE | Wäffelchersatelier                                     |
| 06/06/2025 | FR   VE | Titanic Ausstellung zu Köln                            |
| 10/06/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                |
| 11/06/2025 | MĚ   ME | Visitt Héichiewen Belval                               |
| 12/06/2025 | DO   JE | Kreativtreff: Gidd de Bechsen e neit Liewen            |
| 12/06/2025 | DO   JE | Dammenowend am Tire Bouchon                            |
| 14/06/2025 | SA   SA | Nuit du Sport                                          |
| 17/06/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                |
| 17/06/2025 | DĚ   MA | Strécknomëtten                                         |
| 18/06/2025 | MĚ   ME | Projet Intergénérationnel Maison Relais: Sënnesspiller |
| 18/06/2025 | MĚ   ME | Autopédestre - Saarschleife                            |
| 19/06/2025 | DO   JE | Früstück                                               |
| 19/06/2025 | DO   JE | Afterwork Dansant am Gimmiss                           |
| 20/06/2025 | FR   VE | Petanque Turnéier Cub A Bosselesch                     |
| 21/06/2025 | SA   SA | Petanque Tunéier tout public                           |
| 22/06/2025 | SO   DI | Spill- a Kaffinomëtten                                 |
| 24/06/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                |
| 26/06/2025 | DO   JE | Birgler Millen an der Eifel                            |
| 27/06/2025 | FR   VE | Interkulturellen Treff - Mosaik Ënnersetzer            |
| 27/06/2025 | FR   VE | Shuffleboard                                           |



# JULI | JUILLET

|            |         |                                                         |
|------------|---------|---------------------------------------------------------|
| 01/07/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 01/07/2025 | DĚ   MA | Strécknomëtten                                          |
| 02/07/2025 | MĚ   ME | Visitt SEBES & Tour mam Solarboot                       |
| 03/07/2025 | DO   JE | Cercle de Chant                                         |
| 05/07/2025 | SA   SA | Concert Naturally7 am Artikuss                          |
| 08/07/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 09/07/2025 | MĚ   ME | Projet Intergénérationnel Maison Relais: Waasserspiller |
| 09/07/2025 | MĚ   ME | Keelenowend beim Kueb                                   |
| 11/07/2025 | FR   VE | Luxembourg Urban Garden Expo                            |
| 15/07/2025 | DĚ   MA | Früstück                                                |
| 15/07/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 15/07/2025 | DĚ   MA | Strécknomëtten                                          |
| 16/07/2025 | MĚ   ME | Visitt Metz & Centre Pompidou                           |
| 17/07/2025 | DO   JE | Soirée Découverte Restaurants - Naga                    |
| 17/07/2025 | DO   JE | Kreativtreff: Geträtzte Schlësselanhänger               |
| 18/07/2025 | FR   VE | Interkulturellen Treff - Gesellschaftsspiller           |
| 18/07/2025 | FR   VE | Shuffleboard                                            |
| 22/07/2025 | DĚ   MA | Dammenowend am Tire Bouchon                             |
| 22/07/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 23/07/2025 | MĚ   ME | Autopédestre - E ganzen Dag am Möllerdall ënnerwee      |
| 24/07/2025 | DO   JE | Afterwork am Gimbiss                                    |
| 25/07/2025 | FR   VE | Saarburg                                                |
| 29/07/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                                 |
| 30/07/2025 | MĚ   ME | Visitt Fussballstadion                                  |



# AUGUST: AOÛT

|            |         |                                                       |
|------------|---------|-------------------------------------------------------|
| 01/08/2025 | FR   VE | Villa Borg                                            |
| 05/08/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                               |
| 06/08/2025 | MĚ   ME | Grottes de Han                                        |
| 08/08/2025 | FR   VE | Brunch "Liblings Plaz"                                |
| 08/08/2025 | FR   VE | Afterwork am Gimbiss                                  |
| 12/08/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                               |
| 14/08/2025 | DO   JE | Mam Train 1900 an de Fonds de Gras                    |
| 19/08/2025 | DĚ   MA | Musée de l'Ardoise                                    |
| 19/08/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                               |
| 21/08/2025 | DO   JE | Früstück                                              |
| 22/08/2025 | FR   VE | Wellness zu Mondorf                                   |
| 26/08/2025 | DĚ   MA | Visitt vum Palais                                     |
| 26/08/2025 | DĚ   MA | Petanque am Parc Molter                               |
| 28/08/2025 | DO   JE | En Tour op d'Schueberfouer                            |
| 29/08/2025 | FR   VE | Interkulturellen Treff - Spadzéiergang am Parc Molter |
| 29/08/2025 | FR   VE | Shuffleboard                                          |





# Save the date | préavis

Umeldung ab | inscriptions apd 15.08.2025

|            |                                                                                                                                                                                    |                                  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 03/09/2025 | MÉ   ME                                                                                                                                                                            | Keelenowend beim Kueb            |
| 23/09/2025 | DË   MA                                                                                                                                                                            | Aktiv+ Clibb op der Marie-Astrid |
| 27/09/2025 | SA   SA                                                                                                                                                                            | Gimbiss Season Closing           |
| 12/12/2025 | FR   VE                                                                                                                                                                            | Chrëschtmaart St. Wendel         |
| DEZ-2025   | <b>Chrëschtmaart Heidelberg</b><br>Hei stinn d'Detailer nach net, et wäert an der 1. Woch Dezember stattfannen. Den Ausflug ass iwwer 2 Deeg mat enger Iwwernuechtung op der Plaz. |                                  |

**De Club a Bosselesch wënscht Iech eng schéi Vakanz**

# Club A Bosselesch

## Meet the Team | rencontrez l'équipe



Vu lénks no riets | de gauche à droite:

- **Carole Badia** | collaboratrice administrative | [carole.badia@gim.lu](mailto:carole.badia@gim.lu)
- **Angie Manternach** | éducatrice diplômée | [angie.manternach@gim.lu](mailto:angie.manternach@gim.lu)
- **Fatima Sousa** | collaboratrice polyvalente | [fatima.sousa@gim.lu](mailto:fatima.sousa@gim.lu)
- **Georges Andrade** | chargé de direction | [georges.andrade@gim.lu](mailto:georges.andrade@gim.lu)

T. 26 55 36

# Gastronomie « A Bosselesch »

## Mëttesdësch

All Dag an der Woch sidd Dir häerzlech invitéiert an der Mëttesstonn eisen Dagesmenü fir 15€ A Bosselesch schmaachen ze kommen. Och wann Dir un engem Cours deelhuelt, kënnt Dir lech gären umelle fir de Mëttesdësch.

Reservatioun en Dag am viraus



## Menu du Jour

Vous êtes cordialement invité à venir déguster notre menu du jour A Bosselesch tous les midis de la semaine au prix de 15€. Si vous participez à un cours, vous pouvez vous inscrire pour le déjeuner.

Veuillez réserver votre table un jour à l'avance

Réservations: **26 55 36 508**

Retrouvez notre menu sur:  
**[www.abosselesch.lu](http://www.abosselesch.lu)**

## Früstüch | Petit déjeuner

Sechs mol d'Joer hutt Dir d'Méiglechkeet am Restaurant ze früstücken. Et ass e Moment wou Dir d'Equipe vum Club kënnt untrefe fir sech auszetauschen, Iddien ze sammele fir Aktivitéiten a Projete fir de Club, oder och einfach Leit hei unzetreffen.

Six fois par an vous avez la possibilité de venir prendre le petit-déjeuner au Restaurant. C'est l'occasion de se retrouver le matin, de discuter avec l'équipe du Club, d'échanger des idées d'activités et de projets pour le Club ou simplement de se réunir avec des amis.

Formule 1: Café-Jus-Kaffismëtsch-1/2 Baguette Botter a Gebeess 6 €

Formule 2: Café-Jus-Kaffismëtsch-1/2 Baguette Kéis a Charcuterie 8 €



**DO | JE 29.5. / 19.06. / 21.08.**

**DË | MA 15.07.**



**8h00 - 10h30**



**3 Deeg am viraus | 3 jours à l'avance: 26 55 36**





## Wäffelchersatelier | Atelier Gaufrettes



Kommt laanscht mathëllefen, dono kritt Dir och e Pak mat. Dir kritt dann och déi beschten Tipps an Tricks vun eisen Eelste mat op de Wee fir déi beschte Wäffelcher.

D'Wäffelcher kritt Dir ab Samschdes am Restaurant ze kaafen.

Venez participer et profitez des meilleurs conseils de nos seniors pour ne plus jamais rater vos gaufrettes. Vous repartirez avec un sachet bien rempli.

Les gaufrettes seront en vente au Restaurant le jour suivant l'atelier.



**Freideg | vendredi 06.06.**



08h30 bis mer fäerdeg sinn



Een Dag am viraus | le jour avant



## Kachatelier am Lycée Belval

Zesumme mat enger Klass aus dem Lycée Belval bereede mir eng Molzecht fir, an iessen dono och zesummen. Eng flott Geleeënheet fir an enger professionneller Kichen ze kachen, awer och eis jonk Generatioun anescht ze erliewen. Eng Presentatioun vum Lycée an en Austausch mat de Schüler ass virgesinn.

Ensemble avec une classe du Lycée Belval, nous préparerons un repas que nous partagerons ensuite ensemble. Une belle occasion de cuisiner dans une cuisine professionnelle, mais aussi de vivre autrement la future génération. Au programme également une présentation du lycée ainsi qu'un échange avec les élèves.



**Mëttwoch 14. Mee | mercredi 14 mai**



09h30 Départ Centre A Bosselesch | 09h50 Lycée Belval



Bis den 10. Mee | jusqu'au 10 mai



gratuit



Max. 7 participants



## Soirée découverte Restaurant « Naga »



Et gi Plaze wou ee gäre géing higoen, mee d'Geleeënheet huet sech nach net erginn. Mir proposéieren zesummen en Owend am Restaurant Naga, fir de Restaurant a nei Leit kennen ze léieren. Mellt lech un, eleng oder zu e puer, bei guddem Wieder sëtze mer esouguer op der Terrasse.

Il y a des endroits où l'on aimerait bien aller, mais l'occasion ne s'est pas encore présentée. Nous proposons de passer une soirée ensemble au restaurant Naga, pour découvrir le restaurant et rencontrer de nouvelles personnes. Inscrivez-vous, seul ou à plusieurs, et si le temps le permet, nous serons installés sur la terrasse.



**Donneschdeg 17. Juli | jeudi 17 juillet**



19h00 Restaurant Naga - 15, rue de Limpach, L-3932 Mondercange



Bis den 10. Juli | jusqu'au 10 juillet



Op der Plaz jee no Consomatioun | sur place selon consommation



Max. 20 participants

## Brunch « Liblings Plaz »

Verpasst « Liblings Plaz » zu Schwéidsbeng net, eng Plaz fir e flotte Brunch ze maachen.

Ne ratez pas le restaurant « Liblings Plaz », traduit littéralement « lieu préféré », est le lieu parfait à Schwebsange pour faire un Brunch.



**Freideg 8. August | vendredi 8 août**



09h20 Départ Centre A Bosselesch | 10h00 op der Plaz | sur place



Bis de 5. August | jusqu'au 5 août



10 € M | 15 € NM Transport (repas payé direct sur place)



Max. 12 participants - Minibus maximum 7 places



# Gimbiss

Endlech ass et erëm esouwaît, mat oder och mol ouni Sonn, de Gimbiss ass ab dem 1. Mee erëm op. Kommt a profitéiert vun der schéiner Terrasse no bei der Spillplaz am Park Molter.

## Öffnungszeiten | heures d'ouverture

|         |               |
|---------|---------------|
| MÉ   LU | zou - fermé   |
| DE   MA | 15:00 - 20:00 |
| MË   ME | zou - fermé   |
| DO   JE | 15:00 - 20:00 |
| FR   VE | 13:00 - 20:00 |
| SA   SA | 13:00 - 20:00 |
| SO   DI | 13:00 - 20:00 |



## Save the date

|         |         |                                               |
|---------|---------|-----------------------------------------------|
| DO   JE | 19.06.  | Afterwork dansant avec orchestre de 16h à 19h |
| DO   JE | 24. 07. | Afterwork 17h - 23h                           |
| DO   JE | 08.08.  | Afterwork 17h - 23h                           |
| SA   SA | 27.09.  | Season closing bis   jusqu'à 18h              |

Op all eise Gimbiss Afterworke gëtt Gegrillt a Gedrénks ugebueden.  
Lors de tous les Afterworks nous proposereons grillades et boissons.

## Musekskurs | Cours de Musique



Dat kléngt spannend! Et ass wierklech ni ze spéit, fir eppes Neies ze léieren. De Marius Romanno bitt individuell Pianocoursen an och Gruppécoursen fir Gittar un. Et ass flott, well jidderee säi Léierstyle an Tempo huet, an dëst perfekt kann ugepasst ginn. Hutt Dir schonn decidéiert, wéi een Instrument lech am meeschten unzitt, oder wëllt Dir béid probéieren?

Vous êtes curieux? Il n'est vraiment jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau. Marius Romanno propose des cours individuels de piano ainsi que des cours collectifs de guitare. C'est génial, car chacun a son propre style et rythme d'apprentissage, et cela peut être parfaitement adapté. Avez-vous déjà décidé quel instrument vous attire le plus, ou souhaitez-vous essayer les deux ?

Centre A Bosselesch, 1 rue de Limpach L-3932 Mondercange

D'Umeldung ass fir 6 Coursen | L'inscription se fait pour 6 cours



**Dënschdeg | mardi**



**14h 30 Gruppe Cours Gittar | cours de groupe guitare**



**17h30 Piano individuel** (1 plaz nach fräi | 1 place disponible)



190 € - 6 cours - renouvelable



Cours de guitare max. 5 participants / cours de piano individuel





## Digital / Handy - Café



Braucht Dir Hëllef bei Ärem Tablett, Telefon oder Computer? Dann kommt laanscht op eisen Digital / Handy-Café. An Zesummenaarbecht mam Jugendhaus Monnerech hu mir eng Equipe vu jonke Leit déi lech kënne hëllef bei deene méi oder och manner einfachen Astellungen um Handy, wéi ee verschidden “Appen” benotze kann: WhatsApp, Mobilitéit’s App, E-mailen um Handy etc.

Vous avez besoin d’aide avec votre smartphone, tablette ou ordinateur? Participez à notre “Digital / Téléphone-Café”. En collaboration avec la Maison des jeunes de Mondercange, une équipe de jeunes gens est prête à vous aider avec des tâches simples ou moins simples de votre appareil. Mais aussi comment utiliser certaines applications indispensables comme WhatsApp, l’app Mobilité, consulter vos emails via votre téléphone etc.



**Op Rendez-vous | sur rendez-vous**

26 55 36 -1 ou par email [info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)

€ 5 € (30min.)



### Päiperlecksgaart | Jardin des papillons



De Päiperlecksgaart ass déi perfekt Plaz fir all Naturfrënd an déi, déi d'Schéinheete vun der Natur schätzen. E läit zu Gréiwemaacher an d'Gäert déi sech iwwer eng Fläch vu méi wéi 600 m<sup>2</sup> zéien. Mat enger konstanter Temperatur vun 28°C an enger Loftfeuchtigkeit vu 70 bis 80% ass den tropesche Gaart eng paradisesch Oase um Rand vun der Musel fir d'Pimpampelen déi vun der ganzer Welt kommen. Kommt fir e Spadséiergang, entdeckt eng aner a ganz faarweg Welt.

Le Jardin des Papillons est l'endroit idéal pour tous les amoureux de la nature et des beautés dont elle recèle. Situé dans la métropole du vin à Grevenmacher, le jardin s'étend sur une superficie de plus de 600 m<sup>2</sup>. Avec une température constante de 28° Celsius et un taux d'humidité de 70 à 80%, le jardin tropical est un îlot paradisiaque au bord de la Moselle pour les papillons venus du monde entier. Venez vous promener avec les papillons, le dépaysement est assuré.



**Dönschdeg 13. Mee | mardi 13 mai**



Départ 14h00 Centre A Bosselesch



Bis de 8. Mee | jusqu'au 8 mai



21 € M | 26 € NM



Max. 15 participants



## ...hannert de Kulissen vun der | derrière les coulisses de la SuperDrecksKëscht®



D'SuperDrecksKëscht (SDK) gouf 1992 gegrënnt, fir d'Offäll vun de Lëtzebuerger Haushalter ze verwalten. De Site zu Colmer-Bierg, ass e Modell fir Recycling an d'Weiderverwäertung vun Offäll ginn, mat Innovatioun a Respekt fir d'Ëmwelt. Mir invitéieren Iech mat hannert d'Kulissen ze goen, bei enger Visitt guidée vun 2 Stonnen. Entdeckt d'Welt vum Recyclage an der Offallgestioun, dës Visitt erméiglecht et Iech, déi nohalteg Léisungen ze entdecken a wéi en Afloss d'Offäll op eis Ëmwelt hunn.

La SuperDrecksKëscht (SDK) a été fondée en 1992 pour gérer les déchets des ménages luxembourgeois. Le site, situé à Colmar-Berg, est devenu un modèle de recyclage et de valorisation des déchets, combinant innovation et respect de l'environnement. Nous vous invitons à découvrir le site lors d'une visite guidée de 2 heures. Découvrez l'univers du recyclage et de la gestion des déchets, cette visite derrière les coulisses vous permettra de comprendre l'impact environnemental et les solutions durables proposées par SDK.



**Dönschdeg 20. Mee | mardi 20 mai**



09h00 Départ Centre A Bosselesch | 09h00 sur place



Bis den 10. Mee | jusqu'au 10 mai



Visite gratuite - Transport minibus 10 € M | 15 € NM



Max. 15 participants (minibus max. 7)



## Visitt Robbesscheier



D'Robbesscheier ass e Besuch wäert, fir d'Natur an d'typesch ländlech Handwierker aus dem Norde vu Lëtzebuerg nei ze entdecken. Moies kréie mer de Beruff vum Imker virgestallt a wat een alles mat Beiewuess ka maachen. D'Mëttegiessen ass am Robbescheier Restaurant, do kënnt der de "Null Kilometer Teller" schmaachen, virbereet just mat ultra-locale Produkter, fir d'Vegetarier ass och gesuergt. Mëttes gi mer vun den Ardenne Päerd "kutschéiert".

Laissons-nous tenter par la visite de la « Robbesscheier » pour redécouvrir la nature et les savoir-faire ruraux typiques du nord du Luxembourg. Le matin, nous découvrirons le métier d'apiculteur et tout ce que l'on peut faire avec les produits de l'abeille. Pour le déjeuner, nous allons au restaurant Robbescheier, où l'on déguste le "Plat zéro kilomètre", préparé uniquement avec des produits ultra-locaux, et il y a aussi des options pour les végétariens. L'après-midi, nous ferons une balade en calèche tirée par des chevaux ardennais.



**Freideg 23. Mee | vendredi 23 mai**



08h30 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 12. Mee | jusqu'au 12 mai



45 € M | 50 € NM (transport et activités - le restaurant n'est pas compris dans le prix)



Max. 15 participants



## TITANIC– eine immersive Reise in Köln (DE)



"Titanic - eine immersive Reise" weist dat gréisste Passagéierschëff vu senger Zäit, op eng Manéier déi jeemools virdru gesi gouf. D'Visiteure ginn an eng faszinéierend Welt agefouert, wou Technologie am Déngscht vun der Geschicht steet. D'Ausstellung kombinéiert 360-Grad-Projektionnen a weist méi wéi 300 ausgewielte Stécker.

Mam Reesbus fuere mir op Köln, moies steet d'Ausstellung um Programm dono Mëttegiessen an engem italieenesche Restaurant (3 Gang-Menu). Am Nomëtten ass Fräizäit an der Stad. Um Wee fir zeréck maache mer eng Paus fir d'Owesiessen.

Un voyage immersif met en lumière le plus grand paquebot de son époque, d'une manière jamais vue auparavant. Les visiteurs sont plongés dans un monde fascinant où la technologie rencontre l'histoire. L'exposition combine des projections à 360 degrés époustouflantes et présente plus de 300 articles soigneusement sélectionnés.

Départ en bus de Mondercange, le matin visite de l'exposition, suivi du repas de midi dans un restaurant italien (menu 3 services). L'après-midi vous pourrez explorer le centre-ville à votre guise. Sur le chemin du retour nous ferons une halte pour le repas du soir.

Zesummen mam | en collaboration avec **Club Aktiv+ Dideleng**



**Freideg 6. Juni | vendredi 6 juin**



07h00 Départ Centre A Bosselesch - 07h15 Club Aktiv+ Dideleng



Bis den 25. Mee | jusqu'au 25 mai



120 € M | 130 € NM (Bus, exposition et repas de midi hors boissons)



Max. 20 participants



## Visitt Héichiewen | visite des Hauts-Fourneaux



Kommt mat a profitéiert vun enger Visitt vun den Héichiewen um Belval. Am Kär vun dësem imposanten industrielle Bauwierk wäert en erfuerene Guide lech de Prozess vun der Eisen- a Stahlerstellung erklären. Um héchste Punkt vun der Visitt op 40 Meter um „Gueulard“, kritt Dir eng spektakulär Vue op d'„Cité des Sciences“, de moderne Quartier Belval. Dir hudd d'Wiel ob Dir d'Trapen huelt oder mam Lift d'Visitt maacht. Bewonnert vun do aus seng imposant modern Architektur. De Rescht vum Nomëtten ass lech fräi iwwerlooss fir de Site vum Belval op Äre eegen Manéier ze entdecken.

Venez profiter d'une visite des hauts-fourneaux de Belval. Au cœur de cette imposante structure industrielle, un guide expérimenté vous expliquera le processus de fabrication du fer et de l'acier. Au point culminant de la visite, à 40 mètres au «Gueulard», vous bénéficierez d'une vue spectaculaire sur la «Cité des Sciences» et le quartier moderne de Belval. Vous pourrez prendre les escaliers ou l'ascenseur pour arriver au sommet des haut-fourneaux. Admirez de là-haut son architecture moderne impressionnante. Le reste de l'après-midi est à votre disposition pour explorer le site de Belval à votre guise.

Zesummen mam | en collaboration avec **Club Aktiv+ Stroossen**



**Mëttwoch 11. Juni | mercredi 1 juin**



13h50 Départ Centre A Bosselesch | 14h15 sur place



Bis den 1. Juni | jusqu'au 1<sup>er</sup> juin



15 € M | 17 € NM



Max. 15 participants (minibus maximum 7 places)



## Biergeler Millen an der Eifel | Moulin de Birgel



Dës historesch Millen, déi aus dem 13. Joerhonnert staamt, ass déi gréisste jee gebaute Millen an der Vulkan-Eifel. Eis Visitt fänkt an der Bäckerei un, wou mir den traditionelle Steenuewen bewonnere kënnen. Duerno kucke mer eis d'Millen an d'Seeërei un. Uschléissend d'Moschterfabréck an d'Brennerei, wou eng kleng Degustatioun op eis waart. Nom leckeren 3-Gäng-Menü, deen an der Kiche vun der Millen zoubereet gëtt, tauche mir nach méi déif an d'Geschicht an d'Technik vun dëser Plaz. Fir den Ofschloss kréie mer dann e Stéck Kuch fir en entspaante Moment am Buttek vun der Millen.

Ce moulin à grains historique, datant du XIII<sup>e</sup> siècle, est le plus grand jamais érigé dans l'Eifel volcanique. Notre visite commencera à la boulangerie, où l'on peut admirer le four à pierre traditionnel. Ensuite, nous explorerons le moulin à grains ainsi que la scierie attenante. La visite de la moutarderie sera suivie de la distillerie, où une petite dégustation nous attendra. Après un délicieux menu trois services préparé dans la cuisine du moulin, nous plongerons encore plus profondément dans l'histoire et la technique de ce lieu. La visite se terminera en douceur avec une part de gâteau maison et un moment de détente dans la boutique du moulin.

Zesummen mam **!** en collaboration avec **Club Aktiv+ Stroossen**



**Donneschdeg 26. Juni | jeudi 26 juin**



**08h10 Départ Centre A Bosselesch**



**Bis den 18. Juni | jusqu'au 18 juin**



**95 € M | 105 € NM (Bus, visite et menu)**



**Max. participants**





## Visitt SEBES Picknick um Stauséi & Solarboot



Mir fänken den Dag mat der Visitt vun der **SEBES** un, an seng Ausstellung "**Eist Drénkwaasser – vun der Natur an de Krunn**". D'Waasser gehéiert eis all, mir sinn all Waasserverbraucher a mir kënnen net ouni et liewen. Haut zu Lëtzebuerg, schéngt et ganz normal de Krunn opzedréinen an dës wichteg Ressource ze verbrauchen. Dat ass awer net iwwerall op der Welt de Fall, a virun 100 Joer war et hei zu Lëtzebuerg och net selbstverständlech. Zu Mëtten zerwéiere mir e Picknick um Stauséi, mat enger Coupe Cremant geet et un. Dono ass en Tour mam Solarboot um Stauséi geplangt.

Nous commençons la journée par la visite de la **SEBES** et son exposition "**Notre eau, de la nature au robinet**". L'eau nous appartient à tous, nous sommes tous des consommateurs d'eau et nous ne pouvons pas vivre sans elle. Aujourd'hui au Luxembourg, il semble tout à fait normal d'ouvrir le robinet et de consommer cette ressource précieuse. Cependant, ce n'est pas le cas partout dans le monde, et il y a 100 ans, ce n'était pas non plus évident ici au Luxembourg. À midi, nous servirons un pique-nique au lac de la Haute-Sûre, nous commencerons avec une coupe de Crémant. Ensuite, une promenade en bateau solaire sur le lac de la Sûre est prévue.



**Mëttwoch 2. Juli | mercredi 2 juillet**



08h15 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 24. Juni | jusqu'au 24 juin



60 € M | 65 € NM (Transport, Activité et Pique-Nique)



Max. 15 participants



## Concert ! Naturally 7



Erstaunlech! Sensationell! Fantastesch! - dat sinn e puer vun de Reaktiounen, déi een héiert wann een **NATURALLY 7** fir d'éischt entdeckt.

De Grupp gouf 1999 zu New York gegrënnt a besteet aus 7 Sänger a Museker. Den N7@TheMovies Programm enthält Filmmusek, déi am eenzegaartege Stil vun Naturally 7 arrangéiert ginn ass, mat Klassiker wéi Titanic, The Sound of Music, West Side Story, Grease, Jailhouse Rock, 8 Mile, Saturday Night Fever a vill méi, dorënner – natierlech – James Bond! Loosst lech deen Owend net entgoen.

Éblouissant ! Sensationnel ! Fantastique ! - voilà quelques-unes des réactions que l'on entend lorsque quelqu'un découvre NATURALLY 7 pour la première fois.

Le groupe a été formé en 1999 à New York et se compose de 7 chanteurs et musiciens. Le programme N7@TheMovies comprend des morceaux de films revisités par le style unique de Naturally 7, avec des classiques comme Titanic, The Sound of Music, West Side Story, Grease, Jailhouse Rock, 8 Mile, Saturday Night Fever et bien d'autres, y compris – bien sûr – James Bond!



**Samschdeg 5. Juli | samedi 5 juillet**



19h15 Départ Centre A Bosselesch | 19h40 Centre ARTIKUS Soleuvre



Bis den 1. Juli | jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet



35 € M | 40 € NM (transport Minibus + 5€ maximum 7 places)



Max. 11 participants





## Visite guidée Luxembourg Urban Garden « LUGA »



LUGA – **L**uxembourg **U**rban **G**arden ass eng Ausstellung vun urbane Gäert, landschaftlech an artistesch Installatiounen, esou wéi agraresch Projeten a Liewensräim zu Lëtzebuerg. D'LUGA kann een op fënnef Plazen duerch Lëtzebuerg besichen: am Uelzechtdall, de Park Edouard André, am Péitrusdall, de Kierchbierg an zu Ettelbréck an der Nordstad. Duerch verschidde Parcoursen, entdecker mir d'Stad anescht, an dat eleng schonn duerch faarweg Gäert. D'Mëttesiessen ass am **Grand-Café** op der Plëss geplangt. Mellt Iech un fir e flotten Dag wou mir eis LUGA ukucken ginn.

LUGA – **L**uxembourg **U**rban **G**arden est une exposition plein air de jardins urbains, d'installations paysagères et artistiques, de projets agricoles et de lieux de vie à Luxembourg. L'exposition éphémère LUGA investira cinq sites emblématiques: la vallée de l'Alzette, le parc municipal Edouard André, la vallée de la Pétrusse, le Kirchberg ainsi que la ville d'Ettelbruck à la Nordstad. À travers différents parcours, explorons la ville de demain et partageons un moment de détente au milieu des jardins colorés, des paysages agricoles captivants et des nombreux espaces de loisirs et de rencontre. Pour le repas de midi une table est réservée au **Grand-Café** sur la Place d'Armes. Inscrivez-vous pour passer une belle journée à Luxembourg-ville en explorant la LUGA.



**Freideg 11. Juli | vendredi 11 juillet**



09h20 Départ Centre A Bosselesch en transport public



Bis den 8. Juli | jusqu'au 8 juillet



15 € M | 20 € NM - Repas de midi non inclus



Max. 20 participants



## Visitt Metz & Centre Pompidou



Eisen Ausflug op Metz fänkt u mat enger gefouserter Visitt. Zwou Optiounen ginn ugebueden: **Optioun 1:** Taucht an d'Geschicht an, an entdeckt d'Kathedral St. Étienne, d'Place Saint-Louis an de "Quartier impérial", mat senger impressionanter Architektur. **Optioun 2:** Parvis an d'Gebailechkeete vun der Metzger Gare, d'Avenue Foch, hei kritt Dir e Bléck op den imperiale Stil vun der Stad. No dësem léierräiche Moie gëtt d'Mëttegiessen am traditionelle Restaurant "Le Romarin" zerwéiert. Mëttes ass dem Centre Pompidou-Metz gewidmet, wou e Guide eis duerch déi aktuell Ausstellung féiert. E kompletten Dag mat Kultur, Geschicht a Gastronomie an dat just 1 Stonn vun eis ewech.

La journée à Metz commence par une visite guidée avec deux options:

**Option 1:** plongez dans l'histoire avec la découverte de la Cathédrale Saint-Étienne, de la Place Saint-Louis et du quartier impérial, un héritage architectural fascinant. **Option 2:** explorez la grandeur de la Gare de Metz et de l'avenue Foch, un aperçu du style impérial de la ville. Après cette matinée enrichissante, le déjeuner sera servi au restaurant traditionnel "Le Romarin". L'après-midi: visite du Centre Pompidou-Metz, où vous pourrez profiter d'une visite guidée de l'exposition en cours. Une journée complète alliant culture, histoire et gastronomie à deux pas de chez nous.

Zesammen mam ' en collaboration avec **Club Aktiv+ Stroossen**



**Mëttwoch 16. Juli | mercredi 16 juillet**



08h20 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 5. Juli | jusqu'au 5 juillet



115 € M | 125 € NM



Max. 18 participants



## Saarburg



Saarburg ass berüümt fir säi Schlass aus dem Mëttelalter, fir seng pittoresk Wasserfäll, fir seng Stroossen mat Pawee, a fir seng roueg Atmosphär. Mir fänken den Dag u mat enger guidéierter Tour vun der histoirescher Stad. Eng kuerz Rees mam Sessellift bréngt eis op de Warsberg, wou mir eng kleng Wandertour maachen. Do gesi mir déi typesch Aarbechten an de Wéngerte, esou wéi och déi ugebaute Riefzorten entdecken. D'Mëttegiessen ass an engem Restaurant am Stadzentrum. Am Nomëtte sidd Dir fräi fir d'Stad weider ze entdecken oder och ee vun de sëllege Wanderweeër ze genéissen.

Saarebourg, charmante ville située dans la vallée de la Sarre, est célèbre pour son château médiéval, ses cascades pittoresques, ses rues pavées, son patrimoine historique et son atmosphère tranquille. Nous commencerons la journée par une visite guidée des sites historiques. Un court voyage en télésiège nous emmènera au Warsberg, nous ferons une promenade où nous verrons les travaux typiques de la vigne et les cépages qui y sont cultivés. Le repas de midi sera pris au centre-ville. L'après-midi vous pourrez découvrir le centre-ville, ou prendre l'un des sentiers de promenade à votre guise.



**Freideg 25. Juli | vendredi 25 juillet**



08h30 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 10. Juli | jusqu'au 10 juillet



126 € M | 135 € NM



Min. 20 participants



## Villa Borg



D’Villa Borg bei Perl ass ee vun de wichtegsten archeologesche Site am Saarland, déi eng Villa aus der Zäit vum réimeschen Imperium duerstellt. Moies kréie mir den archeologesche Park gewise begleet vum Sklav Jatros, dem Legionär Tiberius, der Schwëster vum Haushär Marcia Aurelia, dem Zaldot Germanicus, dem Verwalter Vicilius oder senger Fra Vilica Livia, an héiere vun hinnen Anekdoten aus der réimescher Zäit. Mëttegiessen ass an der Taverne vun der Villa geplangt. Am Nomëtten ass e Mosaikatelier geplangt.

La Villa Borg près de Perl en Allemagne est un site archéologique majeur de la Sarre qui reconstitue une villa romaine de l'époque de l'Empire romain. A notre arrivée, nous allons découvrir le parc archéologique de la Villa avec l'esclave Jatros, le légionnaire Tiberius, la sœur du maître de maison Marcia Aurelia, le soldat Germanicus, le régisseur Vicilius ou sa femme Vilica Livia, et profiter des anecdotes de l'époque romaine. Un repas est prévu dans la Taverne de la Villa. L'après-midi vous pourrez participer à un atelier réalisation de mosaïques.



**Freideg 1. August | vendredi 1<sup>er</sup> août**



08h40 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 25 Juli | jusqu'au 25 juillet



43 € M | 50 € NM - transport, visite et activité



Max. 15 participants



## Grottes de Han



Kommt d'“**Grottes de Han**” mat entdecken. Dësen Ausflug hält lech an d'Häerz vun enger vun de gréissten Hölen aus Europa, wou Stalaktitten a Stalagmitten eis deen Dag faszinéiere. Nom ënnerierdesche Besuch, wou mir 367 Träppleken erofginn, genéisse mir d'Mëttegiessen an der "**Brasserie Pavillon**". Am Nomëtte geet et mam **Safari-Bus** duerch den Déierepark, wou mir vill Wëlddéieren an hirem natierlechen Ëmfeld vu ganz No kënnen beobachten. Ditt waarm Kleeder un an huet gutt Schong mat! Dësen Dag, tëscht Natur, Aventure a Gastronomie, verspricht onvergesslech Erënnerungen.

Pour une journée inoubliable, venez découvrir les merveilles des **Grottes de Han**. Cette excursion vous plongera au cœur de l'une des plus grandes grottes d'Europe, où stalactites et stalagmites fascinent les visiteurs. Après cette exploration souterraine où nous emprunterons 367 marches, régaliez-vous avec un délicieux repas au Restaurant "**Brasserie Pavillon**". L'après-midi, embarquez pour une visite en safari-car à travers le parc animalier, où vous pourrez observer de près des espèces sauvages dans leur habitat naturel. Mettez des vêtements chauds et de bonnes chaussures, entre nature, aventure et gastronomie, cette journée promet des souvenirs mémorables.



**Mëttwoch 6. August | mercredi 6 août**



08h00 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 1. August | jusqu'au 1er Août



126 € M | 135 € NM



Max. 35 participants





## Train 1900 Fonds de Gras



Gidd méi wéi e Joerhonnert an der Zäit zeréck andeems Dir mam Train 1900 vu Péteng bis an de Fonds de Gras fuert a profitéiert vum wonnerbare Site vum Fonds de Gras. D'Mëttegiessen ass am Restaurant “bei der Giedel” geplangt.

Faites un voyage de plus de 100 ans dans le temps! Prenez le train 1900 de Pétange vers le Fonds de Gras et profitez de ce merveilleux site. Le repas de midi est prévu dans le restaurant mytique « bei der Giedel ».

Zesummen mam ' en collaboration avec **Club Aktiv+ deForum**



**Donneschdeg 14. August | jeudi 14 août**



Départ 08h30 Centre à Bosselesch



Bis de 6. August | jusqu'au 6 août



20 € M | 25 € NM + 5 € minibus (repas non –inclus)



Max. 15 participants



## Musée de l'Ardoise



Kommt de Musée de l'Ardoise zu Maarteleng entdecken. Mir ginn 42 Meter ënner d'Äerd fir eng faszinéierend a léierräich Visitt vun den ale Schifer Karriäre, wou mir d'Geheimnisser vun der d'Ausgruewung an déi al Traditionne vun de Karriär Aarbechter erkläert kréien. Fir d'Höhlen ze erreechen, musse mir 370 Stufen erofgoen, dofir ass eng passend Kleedung fir d'frësch Temperaturen a gutt Schong absolut noutwendeg. No der Ënnerierdescher Visitt ass e Mëttegiessen am Restaurant Le Schiste geplangt.

Partons à la découverte du Musée de l'Ardoise à Martelange. Nous irons à 42 mètres sous terre pour une visite captivante des anciennes carrières d'ardoise, à la fois fascinante et enrichissante. Vous découvrirez les secrets de l'extraction de cette pierre précieuse et les méthodes ancestrales des carriers. Pour y accéder nous devons emprunter 370 marches d'escaliers, tenue adaptée à des températures fraîches et de bonnes chaussures sont indispensables. Après cette aventure souterraine, un repas en commun est prévu au Restaurant Le Schiste avant de reprendre le chemin du retour.

Zesummen mam ' en collaboration avec **Club Aktiv+ Stroossen**



**Dënschdeg 19. August | mardi 19 août**



Départ 08h30 Centre à Bosselesch



Bis den 14. August | jusqu'au 14 août



35 € M | 40 € NM (Transport Minibus et visite, repas non-inclus)



Max. 15 participants



## En Tour op d'Schueberfouer



Mir ginn op d'Schueberfouer e gudde Kiermesfësch iessen, an dono trëppele mir gemittlech laanscht déi sëllege Buden a maachen och dat eent oder anert Spill mat. Dëst Joer gi mir zesumme mam Club Aktiv+ Kordall. Esou hutt Dir d'Méiglechkeet nei Gespréicher ze féieren oder vläit och al Bekannter erëm ze gesinn.

Poisson frit à la fête foraine « Schueberfouer » à Luxembourg-Ville, éventuellement pour les plus courageux quelques tours de manèges. De bons moments en perspective. Cette année, nous y allons avec le Club Aktiv+ Kordall. De cette façon, vous avez l'occasion de faire de nouvelles rencontres et peut-être de revoir de vieilles connaissances. Intéressé.es ? Inscrivez-vous.

Zesummen mam **Club Kordall Aktiv**



**Donneschdeg 28. August | jeudi 28 août**



10h20 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 20. August | jusqu'au 20 août



20 € M | 25 € NM transport - le repas sera réglé sur place.



Max. 20 participants





## Visite guidée Stade de Luxembourg et du Palais Grand-Ducal



Mir hunn dës 2 Visitte geplangt, leider awer nach keng Bestätegung vum LCTO kritt. Mir musse Mëtt Mee ofwaarde fir den definitiven Datum an Auerzäite matgedeelt ze kréien. Hutt Dir Interessi matzegoen, dann mellet ech provisoresch un. Detailler (Präis an Auerzäiten) deele mir ech méi spët mat.

Nous avons prévu ces 2 visites, mais malheureusement nous n'avons pas encore reçu de confirmation de la part de l'LCTO. Nous devons attendre la mi-mai pour connaître la date définitive et les horaires. Si vous êtes intéressé (e) à participer, inscrivez-vous provisoirement. Les détails (prix et horaires) vous seront communiqués ultérieurement.

Follgend Datumer sinn ugefrot ! Voici les dates pré-réservées

|                            |                     |            |
|----------------------------|---------------------|------------|
| Visitt Stade de Luxembourg | Mëttwoch   mercredi | 30.07.2025 |
| Visitt Palais Grand-Ducal  | Dënschdeg   mardi   | 26.08.2025 |

# Kreativ Atelieren - ateliers créatifs

## Kreativtreff - Le coin créatif



Hudd Dir eng Kreativ Oder, vläicht maacht Dir och gären eppes mat Ären Hänn mee wësst net ëmmer wat a wéi maachen. Mir bidden eng Rei Atelieren unn wou Dir kënnt Dekoratiounen maachen fir Äert Doheem oder fir ze verschenken. Dir mellst lech fir den Atelier un wou et lech gefällt, d'Resultat kënnt Dir mat Heem huelen, mir froen eng Participatioun fir d'Material, Dir kënnt et och hei loossen a mir verkafen et an eisem Kreativshop. Kommt a schreiwt lech an, d'Fatima freet sech fir lech hei ze empfänken.

Avez-vous une âme créative, peut-être aimez-vous aussi faire des choses de vos mains mais vous ne savez pas toujours quoi et comment faire ? Nous proposons une série d'ateliers où vous pouvez créer des décorations pour votre maison ou à offrir. Vous vous inscrivez à l'atelier qui vous plaît, vous pouvez emporter le résultat chez vous, nous demandons une participation pour les matériaux, vous pouvez aussi les laisser ici et nous les vendrons dans notre boutique créative. N'hésitez pas à vous inscrire, Fatima se réjouit de vous accueillir.

## Guirlandes en tissu, la petite touche pour votre balcon ou terrasse

-  **Donneschden | jeudi 08.05.**
-  **14h15 - 16h30**
-  **Bis den 5. Mee | jusqu'au 5 mai**
-  **10 € M | 12 € NM**
-  **Min. 3 - Max. 10 participants**





## Beiewuesseduch - eng Schmier ekologesch apaken Pellicule à la cire d'abeille - l'emballage casse-croute écologique

- 📅 **Donneschden | jeudi 22.05.**
- 🕒 14h15 - 16h30
- ✂️ Bis den 15. Mee | jusqu'au 15 mai
- € 10 € M | 12 € NM
- ↓↑ Min. 3 - Max. 10 participants



## Gidd de Bechsen e neit Liewen Donnez une nouvelle vie aux canettes

- 📅 **Donneschden | jeudi 12.06.**
- 🕒 14h15 - 16h30
- ✂️ Bis den 09. Juni | jusqu'au 9 juin
- € 10 € M | 12 € NM
- ↓↑ Min. 3 - Max. 10 participants



## Geträtzte Schlësselhänger Porte-clé tressé

- 📅 **Donneschden | jeudi 17.07.**
- 🕒 14h15 - 16h30
- ✂️ Bis den | jusqu'au 14.07.
- € 10 € M | 12 € NM
- ↓↑ Min. 3 - Max. 10 participants





## Atelier Diamond Painting



Kommt all Donneschdeg an eisen Diamond Painting Atelier! Dir kënnt Är eege Kaarten an aner Objete kreéieren. D'Ergebnisser ginn am Centre A Bosselesch zum Verkaf ugebueden. Wëllt dir eng vun Äre Saache mathuelen, do gëtt eng symbolesch Bedeelegung fir d'Material gefrot. Mir hunn alles, wat Dir braucht fir Är Meeschterwierker ze schafen!

Envie de libérer votre créativité? Rejoignez-nous chaque jeudi pour un atelier de peinture Diamond! Vous pourrez créer vos propres cartes et autres objets scintillants et précieux. Le résultat est mis en vente au Centre A Bosselesch, une participation symbolique pour le matériel est demandé pour vos creations que vous désirez emporter. Nous fournissons tout ce dont vous avez besoin pour créer vos chefs-d'œuvre!



**Donneschdes | jeudi**



10h00 - 11h45 Centre A Bosselesch



participation de 3 € par carte emportée

# Regelméisseg Aktivitéiten

## Shuffleboard

- ☐ **Freideg | vendredi**  
**16.05. / 27.06. / 18.07. / 29.08.**
- 🕒 14h30 Centre A Bosselesch
- € Gratis | gratuit
- 🚫 Bis 1 Dag virdrun |  
jusqu'à la veille
- ↓↑ 4-10 Pers.



## Trëppeltour am luesen Tempo

Gemitterlechen Trëppeltour duerch de Park Molter an Ëmgéigend | Promenade lente à travers le Park Molter et alentours

- ☐ Ëmmer Dëschdes je no Wieder  
Toujours les mardis selon la météo
- 🕒 14h00 Centre A Bosselesch
- € gratis | gratuit



## Petanque am Park Molter

- ☐ Ëmmer Dëschdes je no Wieder | Toujours les mardis selon la météo
- 🕒 10h00 Park Molter
- € gratis | gratuit



### Tournois de Pétanque:

20/06 - membres Club AB

21/06 - tout public

Méi infos | plus d'infos

Ab | à partir du 15.05.2025





## Dammenowend am Tire-Bouchon

- 📅 **Donneschdeg | jeudi 12.06.**      **Dönschdeg | mardi 22.07.**
- 🕒 18h00 am Tire-Bouchon | 19h00 lessen
- ✂️ Eng Woch virdrun | une semaine à l'avance
- € lessen a Gedréns gëtt op der Plaz bezuelt | repas et boissons à payer sur place
- ↓↑ Min. 3 | Max. 15



## Keelenowend beim Kueb

- 📅 **MË | ME 21.05. / 09.07.**
- 🕒 17h00 beim Kueb Steebrécken | Pontpierre
- ✂️ Eng Woch virdrun | une semaine à l'avance
- € à la carte + Gedréns
- ↓↑ Max. 20

## Strécknomëtten | Atelier tricot

E Workshop fir ze léieren, säi Wësse matzedeelen oder einfach nët eleng doheem ze strécken. D'Arlette freet sech fir jiddereen dee wëll dobäi sinn.

Un atelier pour apprendre, partager ses connaissances ou tout simplement pour ne pas tricoter seul à la maison. Arlette se réjouit de vous accueillir.

- 📅 **Dönschdesg | mardi 06.05. / 20.05. / 03.06. / 17.06. / 01.07. / 15.07.**
- 🕒 14h00 - 16h00 Centre A Bosselesch
- € gratis | gratuit
- ↓↑ Min. 3 | Max. 8



## Cercle de chant

Et ass keng Chorale, mee de Gesangskrees ass e flotten Atelier, wou mir ënnert de Kläng vun der Gittar vum Christiane Hupperich Melodien a Lidder aus dem lëtzebuergeschen, däitschen, franséischen an italieneschen Chanson-Repertoire sangen. Kommt bei eis mat gudder Laun, mir sangen zesummen, a natierlech hu mir och Spaass.

Ce n'est pas une chorale, le cercle de chant est un atelier convivial où sous les sons de guitare de Christiane Hupperich nous chantons des mélodies, chansons du répertoire luxembourgeois, allemand, italien et de la chanson française. Rejoignez-nous dans la bonne humeur, nous chanterons ensemble et bien-sûr en nous amusant.



**Donnescheg ! jeudi**  
**15.05. / 05.06. / 03.07.**



15h00 - 16h00 Centre A Bosselesch



Den Dag virdrun ! le jour avant



gratis ! gratuit



## Filmnomëtten

Zesummen gëtt op der Plaz e Film erausgesicht !  
Le choix du film se fait sur place



**All Mëttwoch ! chaque mercredi**



14h00 Centre A Bosselesch



Bis den Dag virdrun ! jusqu'à la veille



Gratis ! gratuit



## Bingo



**All Méindeg ! chaque lundi**



14h15 Centre A Bosselesch



den Dag selwer ! le jour même



5 € / 5 parties





## Spill- & Kaffinomëtten



Dir spillt gären a gudder Gesellschaft? Kommt laanscht op eise Spill- a Kaffinomëtteg, fir Kaffi a Kuch ass gesuergt. Spiller hu mir och op der Plaz. Dir kënnt awer och Äert eegent Spill matbréngen. Deen Dag hu mir och d'Éier vum Besuch vum Ierfgroussherzog mat senger Famill am Centre A Bosselesch.

Vous aimez jouer en bonne compagnie? Venez à notre après-midi jeux et café ! Café et gâteau seront servis par notre restaurant. Nous aurons des jeux sur place. Vous pouvez aussi apporter vos propres jeux. Ce jours nous aurons également l'honneur d'avoir la visite du Grand-Duc Héritier et sa Famille au Centre A Bosselesch.



**Sonndes | dimanche 22.06.**



**14h30 - 16h45 am Centre A Bosselesch**



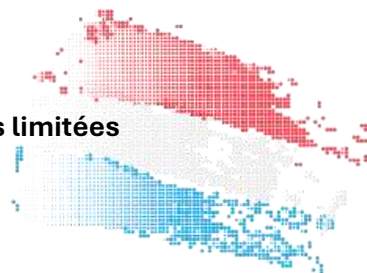
**Umeldung bis | inscription jusqu'au 18.06. places limitées**



**Gratuit**



**Max 25 personnes**





## Trëppeltour | Randonnée Auto-Pédestre



Gidd mat op eng kleng Wanderung . Hei sinn eis nächst Terminer:

Rejoignez-nous pour une petite randonnée. Voici nos prochaines dates:

- ☐ **MË | ME 07.05.**  
**Kräiderwanderung am Ellegronn**  
🕒 9h30 Centre A Bosselesch oder 9h50 op der Plaz  
€ 10 € M | 15 € NM - transport 5 €
- ☐ **MË | ME 18.06.**  
**Saarschleife**  
🕒 9h30 Centre A Bosselesch oder 9h50 op der Plaz  
€ 15 € M | 20 € NM - transport 10 €
- ☐ **MË | ME 23.07.**  
**De ganzen Dag am Möllerdall ënnerwee**  
🕒 9h30 Centre A Bosselesch oder op der Plaz  
€ 5 € M | 10 € NM - transport 10 €

Transport ass ëmmer mam Minibus, maximal 7 Plazen

Transopt toujours en minibus, maximum 7 places



## Interkulturelle Treff | Rencontre interculturelle



Hutt Dir Loscht lech interkulturell auszetauschen, nei Kulturen an hir Gebräicher kennenzeléieren? Da kommt bis laanscht. Eemol am Mount treffe mir eis a bastelen oder spillen zesummen. Dir sidd häerzlech wëllkomm.

Aimez-vous découvrir de nouvelles cultures et leurs coutumes? Aimez-vous l'échange interculturel? Alors, venez nous voir. Une fois par mois, nous nous rencontrons pour bricoler ou jouer ensemble.



**eemol de Mount Freides | une fois par mois les vendredis**

**23.05.** Sëtzdanz | danse assise

**27.06.** Mosaik Ënnersëtzer | sous-verres en mosaïque

**18.07.** Gesellschaftsspiller | jeux de société

**29.08.** Spadséiergang | promenade à travers le parc Molter



10h00 - 11h45 au Centre A Bosselesch



En Dag am virus | la veille



Gratis | gratuit



## Projet intergénérationnel Crèche Himmelsdéiercher



All Mount treffe mir eis ee Mol am Kader vun eisem intergenerationnelle Projet zesumme mat der Crèche « Himmelsdéiercher ». Jiddereen ass wëllkomm fir dobäi ze sinn, zéckt net a maacht mat.

Dans le cadre de nos rencontres intergénérationnelles, nous accueillons une fois par mois la crèche «Himmelsdéiercher». Tout le monde est le bienvenu à se joindre à ce moment avec les enfants, alors n'hésitez pas, venez et participez!

-  Mëttwochs moies | mercredi matin
-  10h00 - 12h00 Centre A Bosselesch
- 21.05.** Blumme planzen
- 18.06.** Sënnesspiller
- 09.07.** Waasserspiller
-  2 Deeg am viraus | 2 jours à l'avance
- € Gratis | gratuit



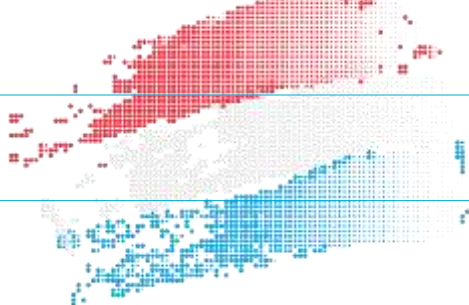
## « Time In » mam Lycée Belval



All Mëttwoch, mat Ausnam vun de Schoulvakanzen, ass eng intergenerationell Aktivitéit mat Schüler.innen aus dem Lycée Belval, déi um Programm « Time-In » deelhuefen. Dëse Programm ënnerstëtzt Jonker, déi schwieereg Zäiten an der Schoul hunn, andeems se temporär aus der Klass erausgeholl ginn an individuell begleet ginn. D'Zil ass, de Schoulofbroch an d'Exklusioon aus der Schoul ze verhënneren, andeems een eng perséinlech Begleedung ugebuede kritt, dozou gehéieren Aktivitéiten ausserhalb der Schoul, déi d'Schüler och selwer entwerfen. De Centre A Bosselesch hält aktiv drun Deel andeems mir en intergenerationelle Moment erméiglechen, deen esouwuel fir d'Schüler.innen wéi och fir d'Membere vum Club A Bosselesch erfrëschend ass. Mëttwochs ëmmer moies ab 10 Auer, kommt einfach dobäi a maacht mat.

Chaque mercredi, sauf pendant les vacances scolaires, le Centre A Bosselesch organise des activités intergénérationnelles avec les élèves du Lycée Belval participant au programme « Time-In ». Ce programme soutient les élèves en difficulté en les retirant temporairement de la classe pour un accompagnement personnalisé, visant à prévenir le décrochage scolaire. Il offre des activités extrascolaires, parfois créées par les élèves. L'approche relationnelle et stabilisante aide à surmonter les crises et éviter des mesures plus strictes. Le Centre A Bosselesch participe activement, créant un moment enrichissant pour les jeunes et les membres du Club A Bosselesch. Rejoignez-nous le mercredis à 10h00





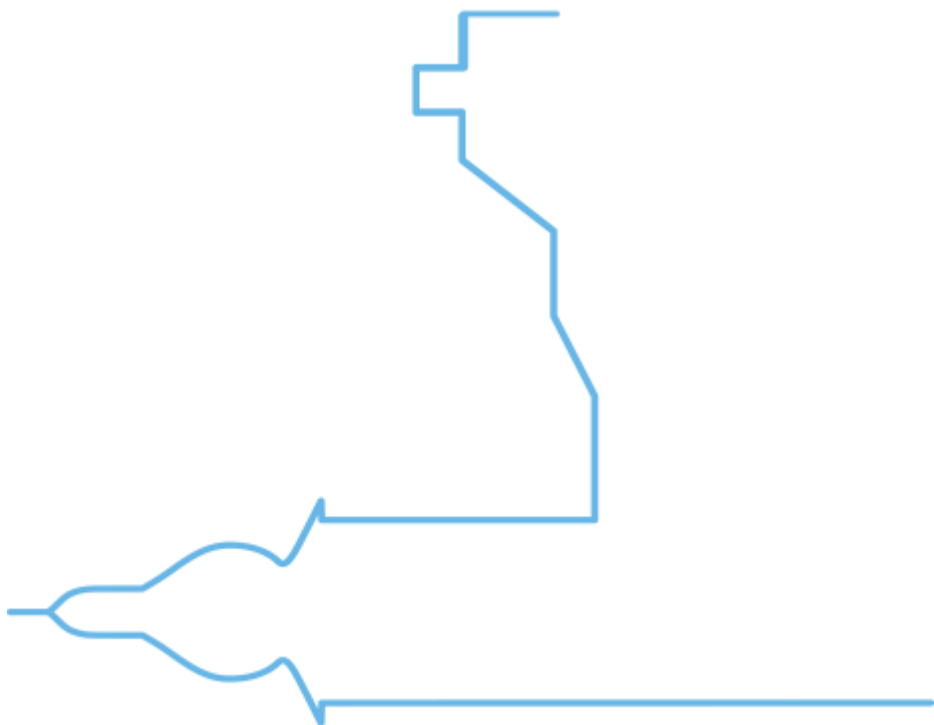
## National Feierdag 2025

Den 22. Juni 2025 ass den Ierfgroussherzog a seng Famill op Besuch zu Monnerech.

Mir hunn d'Éier seng Altessen hei a Bosselesch fir eng kuerz Visitt ze empfänken. Dofir maache mir en Opruff u jiddereen deem sech wëll bedeelegen. Mir géinge gären esouvill Postkaarten ewéi méiglech bei eis am Centre A Bosselesch ophänken déi zesummen e grousst Bild erginn. Dir kënnt d'Postkaart hei ofschneiden an e Message drop schreiwen, e Collage maachen, e Bild molen, jee alles wat Iech duerch de Kapp geet an a Relatioun mat Nationalfeierdag.

Schéckt eis Är Kaart eran, bréngt se laanscht, schreift oder moolt se mat eis zesummen A Bosselesch, Donnescheds moies ëmmer vun 10h00 - 11h45.

All Kaart ass Wëllkomm an zesummen ergëtt sech e schéint Konschtwierk.





# Wuelbefannen ! Bien-être

Nous proposons quatre différents services bien-être les lundi et un jeudi par mois entre 10h00 et 14h00 présentés sur ces deux pages.

Chaque séance dure une heure facturée au prix de 60 €

Réservations par téléphone au no. **26 55 36**  
ou en vous présentant à la réception du Centre A Bosselesch

## Réflexologie Plantaire occidentale et chinoise

La réflexologie plantaire est une technique de toucher, à la fois douce et naturelle. Elle induit une profonde relaxation, permettant au corps de lâcher les tensions inutiles. L'organisme est rééquilibré, harmonisé.

## Le Véritable KANSU—soin ayurvédique

C'est un massage de la plante des pieds, qui se pratique avec un petit bol fait d'un alliage de métaux précieux. Il calme l'excès de Feu, soulage la nervosité et la colère, soigne les insomnies, les maladies des yeux, l'angoisse, la déprime. Il renforce l'énergie physique et psychique. Une merveille !

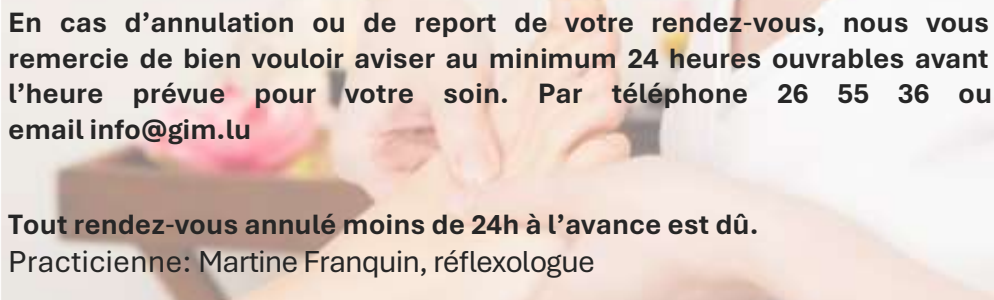
## La Méthode métamorphique

La méthode métamorphique se concentre sur la période de gestation. Au cours de ces neuf mois, nous sommes influencés par des facteurs divers et perturbants. La technique se pratique sur les pieds, les mains ainsi que la tête du bébé à l'adulte, personnes âgées, ainsi que femmes enceintes.

## Les bougies auriculaires

Le nettoyage en profondeur de l'oreille - 40 € la séance

Idéal en cas de vertiges, bourdonnements d'oreilles, angoisses etc. Les bougies sont préparées à la main avec de la cire d'abeille 100% naturelle et du lin.



En cas d'annulation ou de report de votre rendez-vous, nous vous remercions de bien vouloir aviser au minimum 24 heures ouvrables avant l'heure prévue pour votre soin. Par téléphone 26 55 36 ou email [info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)

Tout rendez-vous annulé moins de 24h à l'avance est dû.

Praticienne: Martine Franquin, réflexologue



## JIKIDEN REIKI

Jikiden Reiki ass eng traditionell japanesch Heilmethode. Si erlaabt de natierlechen Heelungsprozess ze aktivéieren oder einfach eis Vitalitéit an eis alldeeglech Harmonie z'ënnerstëtzen.

Während de Behandlungen bleift de Client gekleedt a läit op engem Massagendësch. De Praktiker leet seng Hänn liicht op verschidde Plazen um Kierper op, sou datt d'Energie vum Reiki ka fléissen an sech dohinner beweegen kann wou de Kierper se am meeschte brauch.

Virdeeler: Jikiden Reiki fërdert d'Entspannung, erhéicht den Energie- a Vitalitéitsniveau, stäerkt d'Immunsystem, an equilibréiert eise Kierper an eise Geescht.

Seancë variéieren tëscht 60 an 90 Minutten (80€).

直傳靈氣



Le Jikiden Reiki est un art de soins d'origine traditionnelle japonaise. Il permet d'activer le processus naturel de guérison ou tout simplement de soutenir notre vitalité et notre harmonie quotidienne. Durant les traitements le client demeure vêtu et est étendu sur une table de massage. Le praticien dépose délicatement ses mains sur différentes parties du corps, permettant à l'énergie du Reiki de circuler et de se diriger là où le corps en a besoin.

Bienfaits : le Jikiden Reiki favorise la détente, accroît le niveau d'énergie et de vitalité, renforce le système immunitaire, équilibre notre corps et notre esprit.

Séances variant de 60 à 90 minutes (80€)

Datumer vun de Seancë / Dates des séances

**Freides | Vendredi 16.05. / 06.06. / 18.07. / 08.08.**

Practicienne: Carole Badia

Réservations par téléphone au no. **26 55 36**  
ou en vous présentant à la réception du Centre A Bosselesch



## Journée bien-être à Mondorf-les-Bains



Wéi wier et mat Zäit firlech, d'Thermen vu Mondorf sinn déi perfekte Plaz fir sech eng Auszäit ze gënnen. Gestallt den Dag esou wéi enlech passt, profitéiert vun der Sauna Anlag, vun de Schwämmen a vun engem Ligestull. Zousätzlech kënn dir och nach e Soin oder eng Massage reservéieren. Fir mëttes z'iessen ass en Dësch an der Brasserie Maus Kätti reservéiert.

Pourquoi ne pas prendre du temps pour vous ? Les Thermes de Mondorf sont l'endroit idéal pour vous accorder une pause. Organisez votre journée à votre guise, profitez de l'espace sauna, des piscines et d'une chaise longue.

Vous pouvez, si vous le voulez, réserver un soin ou un massage. A midi une table sera réservée dans la Brasserie Maus Kätti.



**Freideg 22. August | vendredi 22 août**



09h30 Départ Centre A Bosselesch



Bis den 19. August | jusqu'au 19 août



60 € M | 65 € NM (repas et soins non inclus)



Max. 7 participants

# Sports-Course | Cours de Sport

DÉBUT DES COURS POUR LE  
TRIMESTRE AVRIL-JUILLET  
ENTRE LE 22 ET 26 AVRIL 20

INFO AN UMELDUNG  
26 55 36 -1 INFO@GIM.LU

# SPORT ABRÉLL 25 A BOSSELESCH

1 RUE DE LIMPACH L-3932 MONDERCANGE

|          | cours                                                               | horaire       | formateur.trice | nbr<br>cours | *prix<br>membre              | prix<br>non-membre |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|------------------------------|--------------------|
| LUNDI    | <input type="checkbox"/> YOGA YIN YANG                              | 18:15 - 19:15 | Joyce Serres    | 9            | 117.00 €                     | 135.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> YIN YOGA                                   | 19:30 - 20:30 | Joyce Serres    | 9            | 117.00 €                     | 135.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> SPORT 3e Âge<br>Hall Sportif Mondercange   | 17:00 - 18:00 | Claudine Thill  |              | gratuit avec carte<br>membre |                    |
| MARDI    | <input type="checkbox"/> NORDIC-WALKING                             | 09:00 - 11:00 | Guy Quintus     | 7            | 75.00 €                      | 90.00 €            |
|          | <input type="checkbox"/> PILATES 1                                  | 09:30 - 10:30 | Pia Lickes      | 11           | 143.00 €                     | 165.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> YOGA AM SËTZEN                             | 11:00 - 12:00 | Carole Badia    | 10           | 130.00 €                     | 150.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> HATHA YOGA 1                               | 18:00 - 19:00 | Nadia Mohr      | 11           | 143.00 €                     | 165.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> POWER YOGA                                 | 19:00 - 20:00 | Nadia Mohr      | 11           | 143.00 €                     | 165.00 €           |
| MERCREDI | <input type="checkbox"/> AEROBIC                                    | 10:00 - 11:00 | Maggy Koenig    | 12           | 156.00 €                     | 180.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> SPORT 3e Âge<br>Hall Sportif Pontpierre    | 17:00 - 19:00 | Claudine Thill  |              | gratuit avec carte<br>membre |                    |
| JEUDI    | <input type="checkbox"/> HATHA YOGA 2                               | 10:00 - 11:00 | Nadia Mohr      | 10           | 130.00 €                     | 150.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> FITNESS 4 SENIORS                          | 11:00 - 12:00 | Nadia Mohr      | 10           | 130.00 €                     | 150.00 €           |
| VENDREDI | <input type="checkbox"/> PILATES 2                                  | 09:30 - 10:30 | Pia Lickes      | 10           | 130.00 €                     | 150.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> LINEDANCE                                  | 17:00 - 18:00 | Jean Weinachter | 10           | 130.00 €                     | 150.00 €           |
| SAMEDI   | <input type="checkbox"/> PISCINE 3e Âge<br>Accès PIMODI Mondercange | 08:00 - 10:00 | nage libre      |              | gratuit avec carte<br>membre |                    |
|          | <input type="checkbox"/> PILATES CORE 1                             | 09:30 - 10:30 | Claire Sibella  | 11           | 143.00 €                     | 165.00 €           |
|          | <input type="checkbox"/> PILATES CORE 2                             | 10:45 - 11:45 | Claire Sibella  | 11           | 143.00 €                     | 165.00 €           |



\* Cotisation annuelle membre du 1er janvier au 31 décembre 15€.



## Nordic-Walking

Dönschdes | mardis 09:00 - 11:00

All véierzéng Deeg | tous les quinze jours



Formateur: Guy Quintus

**Nordic Walking** ass eng kierperlech Aktivitéit, déi dora besteet, mat spezifesche Bengelen ze goen. Ursprénglech aus Finnland, bitt dës Technik, déi d'Beweegunge vun den Äerm an de Been synchroniséiert, en ëmfaassenden Training, dee schounend fir d'Gelenker ass. Si hëlleft, d'kierperlech Konditioun ze verbesseren, méi Kalorien ze verbrenne wéi beim klassischen Spadséiergang, an d'Haltung an d'Gläichgewiicht ze stäerken.

Le **Nordic Walking** est une activité physique qui consiste à marcher avec des bâtons spécifiques. Originaire de Finlande, cette technique particulière de synchronisation des mouvements des bras et des jambes, offre un entraînement complet et doux pour les articulations. Elle permet d'améliorer la condition physique, de brûler plus de calories que la marche classique, et de renforcer la posture et l'équilibre.



## Yoga Yin Yang

Méindes | lund

18h15 - 19h15

Formatrice: Joyce Serres



joy\_yoga\_lux



Entdeckt d'perfekt Gläichgewiicht tëscht Energie an Entspannung mat dësem Yin Yang Yoga Kuer.

Déi dynamesch Mouvementer vum Yang Yoga ënnerstëtzen Är Vitalitéit an déi berouegend Posturen vum Yin Yoga hëlleflech Spannungen lasszeloossen an d'Rou am Geescht rëmzefanne.

Dësen Owescours riicht sech u jiddereen dee Loscht huet sech op sech selwer ze konzentréieren an sech gutt ze doen. En ideale Moment vu Wuelbefanne fir Ären Dag douce ofzeschléissen an lech op eng Nuecht erhuelnsame Schlof virzebereeden.

Découvrez l'équilibre parfait entre détente et énergie avec notre cours de yoga Yin Yang.

Durant une heure, plongez dans une pratique revitalisante et douce, alternant entre mouvements dynamiques du Yang pour renforcer votre vitalité et postures apaisantes du Yin pour relâcher tensions et retrouver le calme mental.

Aucun niveau n'est requis, juste l'envie de vous recentrer sur vous-même et prendre soin de vous. Un moment de bien être idéal pour terminer la journée en douceur et se préparer à une nuit de sommeil reposante.





## Yin Yoga

Méindes | lundis

19h30 - 20h30

Formatrice: Joyce Serres



joy\_yoga\_lux



Do gemittlech Kleeder un an tauch an eng douce Yogapraxis an, déi däi Kierper an däi Geescht entspaant. Perfekt fir all déi, déi en Ausgläich zum hektischen Alldag sichen. Lues Deenungen a bewusst Ootmen op denger Matt an du baus no an no Flexibilitéit op a fënns deng ënner Rou.

Viens en tenue confortable et plonge dans une pratique douce du Yoga dans laquelle le corps et l'âme se relâchent. Parfait pour tous ceux qui cherchent un équilibre au rythme effarouché des journées. Etirements lents et respiration consciente vont t'aider à améliorer ta flexibilité et à trouver un équilibre intérieur.

## Aerobic

Mëttwochs | mercredi

10:15 - 11:15



Formatrice: Maggy Koenig

Den Aerobic besteet aus moderat Beweegungen mat Übungen fir Muskelstärkung, Koordinatioun a Flexibilitéit, alles an enger frëndlecher an dynamescher Atmosphär. D'Course si sou ugepasst, datt se den Impakt op d'Gelenker miniméieren, während se d'kardiovaskulär Konditioun, d'Gläichgewiicht an d'allgemeng Mobilitéit verbessern.

L'Aerobic combine des mouvements modérés avec des exercices de renforcement musculaire, de coordination et de souplesse, le tout dans une ambiance conviviale et dynamique. Les séances sont adaptées pour minimiser l'impact sur les articulations tout en améliorant la condition cardiovasculaire, l'équilibre et la mobilité générale.



## Pilates



Formatrice: Pia Lickes

**Dönschdes | mardis      Pilates 1      09:30 - 10:30**

**Freides | vendredis      Pilates 2      09:30 - 10:30**

De Pilates ass eng Methode vu kierperlecher Übungen, déi drop ausgeriicht ass, d'Muskulatur ze stäerken, d'Haltung, d'Flexibilitéit an d'Gläichgewiicht ze verbessern. Mat engem Fokus op d'Kontroll an d'Zentréierung vum Kierper, d'Ootemtechniken, fléissend Mouvementer, d'Präzisioun an d'Konzentratioun, zielt de Pilates besonnesch op d'Muskele vum Uewerkierper, dorënner d'Bauchmuskelen, de Réck an de Becken. D'Seancen, déi fir all Niveau ugepasst sinn, enthalten Übungen um Buedem fir d'Kraaft ze entwéckelen ouni Muskelen opbauen, a fërderen d'Reeducatioun, d'Präventioun vu Verletzungen an d'Kierperbewosstsinn.

Le Pilates est une méthode d'exercice qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la flexibilité et l'équilibre. En mettant l'accent sur le contrôle et le centrage du corps, la respiration, la fluidité, la précision et la concentration, le Pilates cible particulièrement les muscles du tronc, incluant les abdominaux, le dos et le plancher pelvien. Les séances, adaptées à tous les niveaux, incluent des exercices au sol pour développer la force sans volume musculaire, favorisant rééducation, prévention des blessures et conscience corporelle.



## Yoga am sätzen

Gläichgewicht-Vitalitéit an Harmonie mam Yoga am Sätzen!  
Équilibre, vitalité et harmonie avec le yoga en position assise!



**Dënschdes | mardi**

**11:00 - 12:00**

Mat der Ënnerstëtzung vum Stull, maache mir liicht Beweegunge vu Fouss bis Kapp mat bewosstem Ootmen. Duerch eis Ootmung verbanne mir eis zu eisem Kierper a maache gezielt Übunge fir méi Beweeglechkeet an de Gelenker, an der Muskulatur an eise Fazien. Mir verbessern eis Stabilitéit, eist Gläichgewicht, Konzentratioun an och d'Opmierksamkeet. Duerch d'Entspannung fülle mir eis mei wuel an eisem Kierper a Geescht. Eng einfach Praxis fir vill méi Freed am Alldag.

Avec le soutien de la chaise, nous effectuons de légers mouvements des pieds à la tête avec une respiration consciente. À travers notre respiration, nous nous connectons à notre corps et faisons des exercices ciblés pour améliorer notre mobilité dans les articulations, les muscles et les fascias. Nous renforçons notre stabilité, notre équilibre, notre concentration et notre attention. Grâce à la détente, nous nous sentons mieux dans notre corps et notre esprit. Une pratique simple pour plus de joie au quotidien.



## Hatha Yoga

Dönschdes | mardi Hatha Yoga 1 | 18h00 - 19h00

Donneschdes | jeudi Hatha Yoga 2 | 10h00 - 11h00

 [www.vegainzluxembourg.com](http://www.vegainzluxembourg.com)



**Formatrice: Nadia Mohr**

Den Hatha Yoga ass eng méll Praxis, déi fir jiddereen zougänglech ass, a kombinéiert kierperlech Positiounen (Asanas), Ootemübungen (Pranayama) an Techniken fir Entspannung a Meditatioun. Hatha Yoga ass ideal fir déi, déi de Stress reduzéieren, hir allgemeng kierperlech Konditioun verbesseren an e Gefill vu bannenzeger Wuelbefanne kultivéiere wëllen.

Le Hatha Yoga est une pratique douce et accessible à tous, qui combine des postures physiques, des exercices de respiration et des techniques de relaxation et de méditation. Le Hatha Yoga est idéal pour ceux qui cherchent à réduire le stress, à améliorer leur condition physique globale, et à cultiver un sentiment de bien-être intérieur.

## Power Yoga

Dönschdes | mardi 19h00 - 20h00

 [www.vegainzluxembourg.com](http://www.vegainzluxembourg.com)



**Formatrice: Nadia Mohr**

Power Yoga ass eng dynamesch a kräfteg Form vum Yoga, déi traditionell Yoga-Positiounen mat méi séiere an intensiven Beweegungen kombinéiert. Hie konzentréiert sech op Kraaft, Ausdauer, Flexibilitéit a Stabilitéit, an integréiert flësseg Sequenzen, déi d'Beweegung mat der Ootmung synchroniséieren.

Le Power Yoga est une forme dynamique et puissante de yoga qui combine des postures traditionnelles avec des mouvements plus rapides et intenses. Il met l'accent sur la force, l'endurance, la flexibilité et la stabilité, et intègre des



## Pilates Core

Samschdes | samedi **Cours complet**

**Pilates Core 1 | 09h30 - 10h30**

**Pilates Core 2 | 10h45 - 11h45**

Formatrice: Claire Sibella



De Pilates Core ass eng Variant vum Pilates, déi besonnesch de Fokus op d'Stärkung an d'Stabiliséierung vum Zentrum vum Kierper, och "Core" genannt, leet. Dëse Programm zielt virun allem op déi déif Bauchmuskelen, de Réck an de Beckenbuedem of, fir d'Haltung, d'Kraaft an d'Gläichgewicht ze verbessern.

Le Pilates Core est une variante du Pilates qui met un accent particulier sur le renforcement et la stabilisation du centre du corps, également appelé le "core". Ce programme cible principalement les muscles abdominaux profonds, le dos et le plancher pelvien, afin d'améliorer la posture, la force et l'équilibre.

## Fitness 4 Seniors

Donneschdes | jeudi **11h00 - 12h00**

Formatrice: Nadia Mohr

 [www.vegainzluxembourg.com](https://www.vegainzluxembourg.com)



Och am Alter kann een a soll een seng Muskulatur stärken! Hei gëtt de Fokus op de ganze Kierper gesat, d'Übunge ginn am Stoen oder am Sëtze gemaach a sinn adaptéiert fir Senioren, also fäert net beim Fitness fir Senioren matzemaachen.

Avec l'âge on peut et on doit renforcer ses muscles! Ici, l'accent est mis sur tout le corps ; les exercices se font debout ou assis et sont adaptés aux seniors, alors ne craignez pas de participer.



## Linedance



Formateur: Jean Weinachter

**Freides | vendredi**

**17:00 - 18:00**

Am Linedance synchroniséieren d'Participanten eng Choreographie, meeschtens a Reien, ouni Kontakt tëschenteneen ze hunn. Ganz beléift a Country-Clubb, ass Linedance fir all Niveauen zougänglech. Dëse Cours gëtt och un aner Musekstyler adaptéiert. Et zeechent sech duerch widerhuelend Schrëttsequenzen an Beweegungen aus, déi mat der Musek harmonesch sinn, an et fërdert d'Koordinatioun, d'Gläichgewiicht an de Spaass, zesummen an enger Grupp ze tanzen.

Le line dance est une danse en ligne où les participants effectuent une chorégraphie synchronisée, généralement en rangées, sans contact entre eux. Très populaire dans les clubs country, ici nous l'adaptons à d'autres genres musicaux; elle est accessible à tous les niveaux. Le line dance se caractérise par des séquences de pas répétées et des mouvements en harmonie avec la musique, favorisant la coordination, l'équilibre et le plaisir de danser en groupe.





## Seniore Sport | Sport 3<sup>e</sup> âge

Formatrice: Claudine Thill



Dir wëllt a Beweegung bleiwen an zesumme mat aneren eppes maachen, dann ass de Seniore Sport eppes fir lech. Mellt lech un a kommt maacht mat, vergiesst net Är Sport Tenue matzebréngen.

Vous voulez bouger et faire une activité avec d'autres personnes, le Sport 3<sup>e</sup> Âge est ce qu'il vous faut. Inscrivez-vous et participez, n'oubliez pas votre tenue de sport!

Hall Sportif de Mondercange:

**Méindes | lundi 17h00 - 18h00**

Hall Sportif de Pontpierre:

**Mëttwochs | mercredi 17h00 - 19h00**



Keng Coursen während de Schoulvakanken

**Pas de cours pendant les vacances scolaires**



inscriptions au Centre « A Bosselesch » tél. ou email

€ gratis | gratuit ➔ mat | avec Clubkaart



## Seniore Schwammen | Natation pour séniors



Dir hutt exklusiv d'Méiglechkeet Samschdesmoies vun 8h00-10h00 an d'Schwämm vu Monnerech schwammen ze goen. Et ass fräit Schwammen, gëtt awer vum Schwammmeeschter iwwerwaacht. Dir braucht lech just bei eis anzeschreiwen, dann hutt Dir d'Méiglechkeet heivunner ze profitéieren.

Vous avez l'opportunité exclusive d'aller nager à la piscine de Mondercange le samedi matin de 8h00 à 10h00. C'est une baignade libre, mais surveillée par le maître-nageur. Il vous suffit de vous inscrire auprès de nous, pour pouvoir en profiter.



**ëmmer Samschdes ausser an de Schoulvakanzen  
tous les samedis sauf pendant les vacances scolaires  
16.04.2025 - 17.05.2025 | 07.06.2025 - 12.07.2025**



inscriptions au Centre « A Bosselesch » tél. ou email



08h00 - 10h00 Monnerecher Schwämm PIMODI



gratis mat der Club Kaart

gratuit avec la Club Kaart



## Sport pour tous

Energie - Passion - Inclusion

### WAT ASS DAT?

Back to Sport setzt sich seit 2016 für die Förderung von sozialen Kompetenzen an der Gesundheit von Leuten mit einem Handicap durch den Sport an, um es ermöglicht und auch Sportler:innen, die durch einen Unfall oder einen anderen Zwischenfall einmal mit einem Handicap konfrontiert sind, zurück zum Sport (Back to Sport) zu bringen. Von hier 5 verschiedenen Trainingseinheiten an der Woche, die Sie Danksagen machen Cours « Marche/Rando/Course » zu Monntage.

Nicht dem regelmäßigen Training organisieren Sie auch selber Veranstaltungen, zum Beispiel bei Sportsveranstaltungen wie dem ING Night-Marathon, dem Soli' Run&bike an dem Paralympic Day mit.

Wir würden gerne, oder Iddi für freiwillig zu helfen? Da schreibt Ihnen auf **backtosportlu@gmail.lu** oder besuchen Sie auf unserer Internetseite **www.backtosport.lu** um abzuheften auch auf hier Newsletter.





Back to Sport fondée en 2016, promeut par le sport, l'inclusion sociale et la santé de personnes en situation de handicap ou non, et permet également à des personnes sportives confrontées à un handicap du jour au lendemain, de retrouver le goût et la possibilité d'exercer du sport.

Ils proposent 5 sessions d'entraînement différentes par semaine, le cours "marche/rando/course" se déroule les mardi à Mondercange.

## Marche/Rando/Course

Training zu Monnerech | Entraînement à Mondercange

**Donneschdeg | jeudi** 17h00 - 19h00 Parc Molter

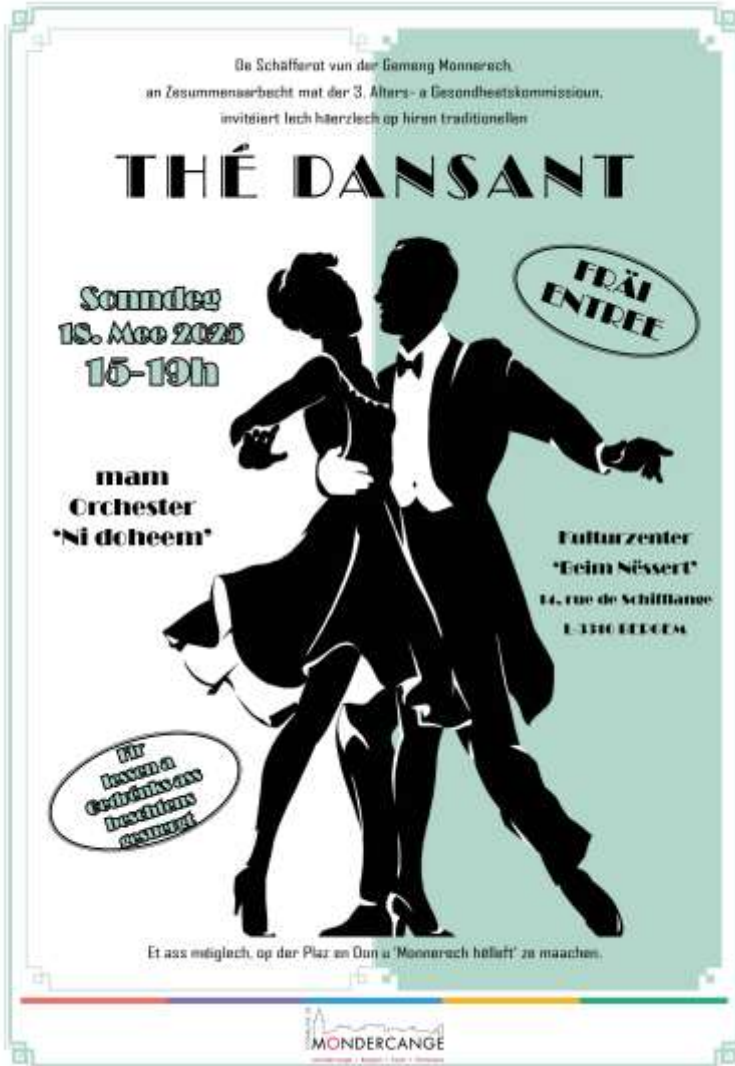
**RDVS 17h00 Centre A Bosselesch, 1 rue de Limpach à Mondercange**

**Infos & Umeldung:**

**[backtosportlu@gmail.lu](mailto:backtosportlu@gmail.lu)**

**Information et Inscriptions:**

**[www.backtosport.lu](http://www.backtosport.lu)**



## De Club A Bosselesch organiséiert eng Navette fir den Transport

Dir hutt keng Transport Méiglechkeet, Dir wëllt matfuereen?

Fir den aller fiert d'Navette vu 14h45 bis 15h30 de Retour ass ab 17h30 méiglech

Mellt Iech bis Freides de 16.05.2025 un um 26 55 36



## D'Frënn vum Drëtten Alter Monnerech asbl

**All Mëttwoch ass Kaffisstuff  
vun 13h30 bis 18h00 am Centre Arthur Thinner**



### **Wat kënnst dir do maachen?**

Ma ganz einfach Kaarten oder Rummikub spillen oder einfach Är Iddien austauschen - natierlech ass och fir de klengen Honger gesuergt, Bréidercher ginn et och.

**Dir sidd virwëtzeg?** Ma gidd ganz einfach emol era kucken. Jiddereen ass häerzlech wëllkomm!

### **Dir hutt eng Fro?**

Mellt Iech bei der Präsidentin, Mme Berthy Quint T. 621 519 087

D'Frënn vum Drëtten Alter Monnerech freeën sech op Iech!





## MOBUS

### **Le bus sur commande de la Commune de Mondercange**

Le MOBUS couvre tout le territoire de la Commune de Mondercange, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00.

Le bus sur commande dessert également le Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM) et la Clinique Sainte-Marie, la Place de l'Hôtel de Ville, la KUFA et le Belval Plaza à Esch/Alzette ainsi que la totalité du territoire de Schiffange.

Les carnets de bus sont disponibles dans le MOBUS ainsi qu'au bureau de recette (Mme. Reisch) à la Mairie au prix de 10 € (11 tickets). Des tickets individuels peuvent être achetés auprès des chauffeurs au prix de 1€.

Les réservations sont à faire au plus tard 1 heure avant le départ via le numéro d'appel gratuit: 8002 60 80 (numéro gratuit) en indiquant votre lieu de départ, la destination, le nombre de passagers ainsi que les horaires des rendez-vous ou correspondances éventuels à respecter.



**8002 60 80**

## Allgeméng wichteg Informatiounen

All Persoun hält op eege Verantwortung un eisen Aktivitéiten, Manifestatiounen oder Sports-Coursen deel. Bei gesondheetleche Risiken, virun allem beim Sport oder de Reesen, biede mir lech, Ären Dokter ze consultéieren.

D'Umeldung fir eng Aktivitéit gëllt eréischt dann als endgülteg, wann Dir d'Rechnung, am Delai vun enger Woch, bezuelt hutt. Fir sech an ee Sports-Cours unzemellen, biede mir lech eis eng „Fiche d'Inscription“ ofzeginn. Doropshi schécke mir lech eng Rechnung.

Wann Dir d'Rechnung net bezuelt, kënne mir lech keng Plaz oder Ticket bei enger Aktivitéit souwéi am Sports-Cours garantéieren.

Kënnt Dir un enger eemoleger Aktivitéit net deelhuelen, sot eis esou séier wéi méiglech Bescheed. Sou kënne mir probéieren Är Plaz un eng aner Persoun weiderzeginn. Falls duerch Är Ofmeldung Käschten entstinn a keng aner Persoun Är Plaz anhëlt, kënne mir lech dës net zeréck iwwerweisen.

Wann Dir un enger Sports-Seance net kënnt deelhuelen, sot w.e.g. direkt der Formatrice oder dem Formateur Bescheed, fir dass net muss op lech gewaart ginn. Verpasste Seancë kënne leider net rembourséiert ginn.

Eis Aktivitéite fannen an deem Kader statt, esou wéi se am Programm zäitlech festgehalen goufen. De Club iwwerhëlt keng Verantwortung, am Fall wou e Participant aus perséinleche Grënn d'Aktivitéit éischter ofbrécht. De Club iwwerhëlt keng Responsabilitéit bei Accidenter oder Déifstall am Kader vun enger vum Club organisierter Aktivitéit.

Bei entsprechenden Ëmstänn behält de Club sech vir, de Programm ze änneren an unzepassen. Aktivitéite kënnen ofgesot oder verréckelt gi wann sech net genuch Leit umellen, duerch e Krankheetsfall oder wiederbedéngt. Dee Moment gëtt d'Aktivitéit verréckelt oder Dir gitt rembourséiert.

Während eisen Aktivitéite gi Fotoe gemaach, déi och mol verëffentlecht kënne ginn. Wëllt Dir net op enger Foto sinn, da sot eis Bescheed, anescht gi mir dovun aus, dass Dir domat averstane sidd.

## Informations générales importantes

La participation à toutes nos activités, manifestations ainsi qu'aux cours de sport se fait sous votre propre responsabilité. En cas de risques pour la santé, notamment pour une activité sportive ou un voyage, nous vous prions de consulter votre médecin avant de vous inscrire!

Votre inscription n'est confirmée et définitive qu'au moment où le paiement nous est parvenu, dans le délai d'une semaine. Si la facture n'est pas réglée, nous ne pouvons pas vous garantir un billet d'entrée ou une place pour une activité ou un cours de sport.

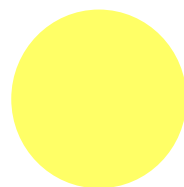
Si vous ne pouvez pas participer à une activité, veuillez-nous en informer dans les meilleurs délais. Dans certains cas, nous pourrions donner votre place à une autre personne. Les frais qui incombent au Club ne peuvent pas être remboursés.

En cas d'impossibilité de participer à une séance de sport veuillez prévenir directement la formatrice ou le formateur de sport.

Nos activités se déroulent dans le cadre prévu dans le programme. Le Club n'assume aucune responsabilité si une personne quitte une activité plus tôt que prévu pour des raisons personnelles. Le Club décline également toute responsabilité en cas d'accident ou de vol dans le cadre d'une activité organisée par le Club.

En cas de circonstances particulières, le Club se réserve le droit de modifier et d'adapter le programme. Les activités peuvent être supprimées, annulées ou reportées, par exemple en cas d'inscriptions insuffisantes, de maladie de l'organisateur ou de mauvaises conditions météorologiques. A ce moment, l'activité sera déplacée ou vous serez remboursé.

Lors de nos activités, des photos sont prises, qui peuvent également être publiées. Veuillez nous signaler si vous ne désirez pas être sur les photos, sinon nous supposons que vous nous donnez votre permission de les publier.



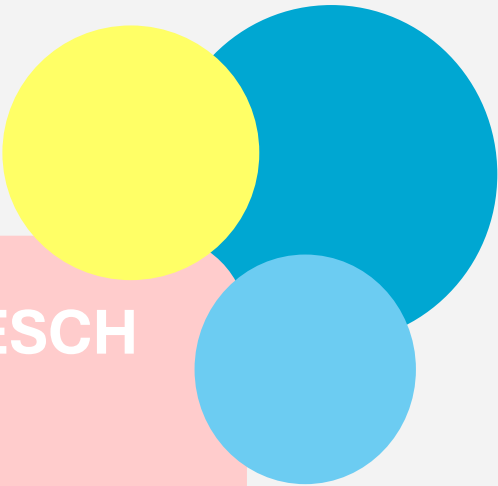
67



clubaktiv<sup>+</sup>



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil



**ABOSSELESCH**

GIM ASBL

1, rue de Limpach

L-3932 Mondercange

Tél.: 26 55 36

[info@gim.lu](mailto:info@gim.lu)

[www.abosselesch.lu](http://www.abosselesch.lu)